Peste veacuri, dictonul lui Juvenal rămîne în actualitate. Oamenii au nevoie de un suport care să le permită ascensiunea spre piscuri mereu mai înalte şi, prin aceasta, mai dificile. Sportul poate contribui şi el la constituirea acestui suport. Iată de ce ne-am intitulat ancheta „Este înţeles pe deplin dictonul „Mens sana in corpore sano" ? Am întreprins-o în rîndurile studenţilor, pentru că ei se află în plin proces de cucerire a tainelor ştiinţei şi pentru că vîrsta le permite să-şi consolideze pregătirea fizică necesară susţinerii examenului vieţii moderne.

Este înţeles pe deplin dictonul „MENS SANA IN CORPORE SANO"?

Anchetă printre studenţii bucureşteni, realizată cu colaborarea:

Acad. prof. dr. docent GH. MIHOC

Conf. univ. dr. N. GAVRILESCU

Lector univ. ADRIAN VASILIU

Dr. IOAN DRĂGAN

Încotro înclină balanţa?...

Am făcut un sondaj în rîndurile studenţilor de la Institutul de Ştiinţe Economice, Universitate şi Institutul Politehnic. Întrebarea-test pe care am adresat-o unui număr de 300 de studenţi a fost: PRACTICAŢI SPORTUL ÎN TIMPUL LIBER? 12 LA SUTĂ DIN CEI ÎNTREBAŢI NE-AU ARĂTAT CĂ PRACTICĂ ÎN MOD REGULAT UN SPORT (FIE ÎN SECŢIILE PE RAMURĂ DE SPORT ALE CLUBULUI UNIVERSITAR, FIE ÎN ALTE ASOCIAŢII SAU CLUBURI), 27 LA SUTĂ NE-AU DECLARAT CĂ SE... ÎNTÎLNESC SPORADIC CU ACTIVITATEA SPORTIVĂ (O COMPETIŢIE DE MASĂ, O EXCURSIE LA MUNTE), IAR 61 LA SUTĂ NE-AU RĂSPUNS — UNII DINTRE EI CU SINCER REGRET — CĂ NU AU MAI AVUT ÎN ULTIMUL TIMP NICI UN FEL DE CONTACT CU SPORTUL. Aşadar, balanţa înclină în defavoarea acestei activităţi de tonificare. De ce? Pentru a răspunde la întrebare am discutat cu numeroşi studenţi, am cerut sprijinul unor oameni cu mare competenţă. Dar, să refacem itinerarul...

Şi noi, şi alţii...

De cîte ori discuţi cu un profesor de educaţie fizică din învăţămîntul superior, problema slabei pregătiri a studenţilor în ceea ce priveşte activitatea sportivă, concluzia este... matematic aceeaşi: în şcolile generale şi în licee nu se acordă atenţia necesară orelor de educaţie fizică. *În bună măsură, lucrurile stau aşa. Experienţa pe care o avem ne permite să întărim afirmaţia, adăugînd că în multe şcoli generale educaţia fizică mai este tratată ca o „dexteritate", iar în licee se acordă atenţie îndeosebi acelor elemente care pot să aducă trofee sportive, să izbutească performanţe spectaculoase în campionatele republicane şcolare. Este, deci, un fapt incontestabil, asupra căruia tovarăşii din Ministerul Învăţămîntului ar trebui să mediteze şi să iniţieze măsuri mai hotărîte pentru a schimba opinia acelor profesori de educaţie fizică care, din comoditate sau superficialitate, îndepărtează o mare parte dintre elevi de la activitatea care le poate asigura o bună dezvoltare fizică.*

Oprindu-ne la această constatare n-am duce lucrurile pînă la capăt. Carenţe serioase grevează şi buna desfăşurare a sportului universitar. Vă invităm să vizitaţi holurile de la I.S.E. şi Universitate. Veţi constata că la cunoştinţa studenţilor sînt aduse (prin afişe, panouri) nenumărate lucruri: repetiţii ale formaţiilor de teatru, programe ale ansamblurilor de muzică uşoară, întîlniri cu scriitori etc. Nicăieri nu se „suflă", însă, un cuvînt despre ACTIVITATEA SPORTIVĂ. *Un student de la Facultatea de drept îmi spunea că:*

— Dansul de sîmbătă seara atrage o bună parte dintre studenţi. Sportul nu, deşi el exercită asupra noastră o influenţă la fel de mare. Dar, în ceea ce priveşte dansul, ştim precis că sîmbătă seara între orele 20 şi 23 putem dansa. Este, deci, un lucru bine stabilit, cu tradiţie, dacă vreţi. Sport, cînd putem face? Nu ne-a anunţat nimeni că în fiecare zi sau de două-trei ori pe săptămînă putem folosi cutare sau cutare bază sportivă. Dacă ar exista şi în ceea ce priveşte sportul un program stabil, popularitatea lui ar creşte considerabil în rîndurile colegilor mei. Ar deveni, poate, chiar mai popular decît dansul...

Este perfect real. În multitudinea de probleme pe care le are un student, numai un program stabil poate să-i atragă atenţia. El nu-şi poate permite să-şi piardă timpul mergînd la voia întîmplării: dacă terenul sportiv este liber, va juca, dacă nu, va face calea întoarsă.

Lectorul universitar ADRIAN VASILIU de la I.S.E. ne spunea că, în materie de popularizare a activităţii sportive, în institut există o optică curioasă: SE PERMITE AFIŞAJUL MANIFESTAŢIILOR SPORTIVE NUMAI LA ETAJUL... IV. La acest etaj, unii studenţi au treabă foarte rar, alţii, de loc

— Există, însă, şi lacune — *ne spunea lector univ. Adrian Vasiliu* — care ţin de munca noastră. Celor care doresc să practice sportul, nu le putem asigura un program bine stabilit, fiindcă nu avem o bază materială corespunzătoare. Trebuie să ne ocupăm de echipele de performanţă ale clubului nostru sportiv şi aceasta ne solicită intens. Apoi, programa prevede numai 30 de ore de educaţie fizică pentru studenţii din anul I. Este puţin. După aceasta, pînă la terminarea facultăţii, studenţii nu mai au nici un fel de obligaţie faţă de sport. Totul se face facultativ. Şi, dacă nu avem forme suficiente şi variate pentru a-i atrage, nu vin pe terenurile de sport. Preferă, unii dintre ei, barurile, plimbarea inutilă pe bulevarde, pierderea timpului în cămine.

Sînt, fireşte, cauze care aparţin şi catedrelor de educaţie fizică din facultăţi şi conducerilor institutelor şi Ministerului Învăţămîntului, dar şi studenţilor. Liceul nu poate fi, nici în acest caz, „acarul Păun".

Aşa să fie oare?

Doi studenţi ne-au vorbit sincer despre încurcătura în care se află: programul lor de muncă este foarte aglomerat şi arareori pot găsi „o fereastră" pentru distracţii sau pentru sport.

„Avem 6 ore de curs pe zi, ne sînt necesare alte 3—4 ore pentru pregătirea seminariilor, o oră-două trebuie să acordăm cititului (nu putem neglija cultura generală), drumurile la facultate şi bibliotecă, masa la cantină etc ne răpesc alte 3—4 ore pe zi. Faceţi şi dv. socoteala: rezultă că sîntem ocupaţi cam 15—16 ore pe zi. Alte 8 ne sînt necesare pentru odihnă. Unde să-i găsim loc şi sportului?"

Prezentată aşa, problema pare la prima privire nerezolvabilă. Am cerut tov. academician profesor doctor docent GH. MIHOC, rectorul Universităţii Bucureşti, sprijinul pentru a vedea unde se află „cheia" problemei.

— Într-adevăr — **ne-a răspuns d-sa** — planul de învăţămînt este destul de încărcat la unele facultăţi, ajungînd pînă la 30 de ore de curs şi seminarii pe săptămînă. Totuşi, în cazurile pe care mi le-aţi prezentat, şi ele nu sînt singulare, este vorba de o greşită planificare. Dacă studenţii sînt atenţi la cursuri şi renunţă la munca în asalt pentru pregătirea examenelor, cînd se surmenează, ei pot să-şi organizeze pe tot parcursul anului de învăţămînt un plan judicios, în care să se îmbine armonios orele de muncă cu cele de relaxare. După părerea mea, unui student îi este absolut necesară o oră de educaţie fizică pe zi.

Pentru atragerea studenţilor în practicarea sportului s-au făcut multe lucruri la Universitate. Unele dintre ele (dotarea căminelor cu materialele sportive necesare desfăşurării gimnasticii de înviorare, cu mijloace pentru desfăşurarea individuală a unui program minimal de educaţie fizică şi organizarea grupelor facultative de practicare a sportului (pentru studenţii din anii II, III, IV şi V) sînt iniţiative ale catedrei de educaţie fizică. Consider însă că s-a făcut, totuşi, prea puţin. Noile cămine studenţeşti vor trebui să fie dotate cu săli şi terenuri de sport, pentru ca toţi studenţii să poată avea acces. În acest fel îi vom ajuta să-şi găsească cu uşurinţă loc în programul lor zilnic pentru practicarea educaţiei fizice, element indispensabil în viaţa omului societăţii moderne.

Lămurindu-ne această problemă, acad. Gh. Mihoc ne-a arătat nouă (şi, ceea ce este mai important, studenţilor în... cauză) că sînt posibilităţi pentru ca programul să fie judicios alcătuit şi să cuprindă cel puţin O ORĂ PE ZI pentru activitatea sportivă.

Aţi ştiut aceste lucruri?

Aşa cum ne-au mărturisit-o **(nu fără a ne atrage atenţia că nu doresc să le apară numele în ziar)**, mulţi, foarte mulţi studenţi nu fac sport. Cercetînd programul pe care ni l-au înfăţişat şi surprinzîndu-i în diferite ipostaze, am constatat că ei îşi petrec majoritatea timpului „între patru pereţi". La cămin, la cursuri, la bibliotecă, la cantină... Cît timp stau în aer liber? Foarte puţin. Mulţi dintre ei doar în drumurile care le fac de la cămin sau de acasă la facultate, de aici la cantină şi, apoi, din nou la cămin. I-am înfăţişat conferenţiarului universitar doctor N. GAVRILESCU, şeful secţiei de fiziologia muncii şi patologie profesională de la Institutul de igienă Bucureşti, cele două aspecte sesizate: **lipsa educaţiei fizice din programul unor studenţi şi faptul că-şi petrec cea mai mare parte a zilei (21—22 de ore) în aer închis (în cameră, în sălile de curs, la cantină).** Iată răspunsul primit:

„Un asemenea regim de viaţă şi de activitate este cu totul dăunător. El este, după părerea mea, rezultatul ignorării unor cunoştinţe elementare despre organizarea fiziologică a activităţii şi a timpului liber, problemă esenţială în menţinerea şi apărarea sănătăţii.

Prevenirea unor manifestări patologice, ca şi păstrarea la un nivel ridicat a capacităţii de muncă se obţin prin alternarea la momentele cele mai potrivite a perioadelor de muncă şi de odihnă.

Cercetări ştiinţifice clasice în domeniul fiziologiei muncii au demonstrat necesitatea schimbării unui mod de activitate cu altul. În mod deosebit, acest lucru este necesar în munca intelectuală, în care efectuarea exerciţiilor fizice influenţează mai mult refacerea forţelor organismului decît repausul complet. Mişcarea în aer liber, practicarea exerciţiilor fizice, a unor sporturi, constituie factori stimulatori de îmbunătăţire a funcţionalităţii principalelor aparate şi sisteme ale organismului, de care depinde starea de sănătate şi, implicit, capacitatea de efort intelectual. Nutriţia şi metabolismul sistemului nervos sînt strîns legate de starea funcţională a aparatului circulator şi respirator care, în lipsa unei activităţi fizice de o anumită intensitate, nu se pot adapta în mod corespunzător nevoilor organismului.

Prin practicarea exerciţiilor fizice şi a sportului se realizează adaptarea la un nivel calitativ superior a principalelor funcţii metabolice, endocrine etc. care conferă organismului posibilitatea de a reacţiona mai prompt la solicitările mediului ambiant şi de a rezista în condiţii mai bune la agresiunea unor factori nocivi, toxici sau infecţioşi.

Este un fapt bine cunoscut că activitatea fizică favorizează şi stimulează în mod considerabil munca intelectuală. În viaţa a numeroşi oameni celebri găsim exemple edificatoare ale acestui mod de îmbinare a activităţii intelectuale cu activitatea fizică. Bernard Shaw, L. N. Tolstoi, I. P. Pavlov, Victor Hugo, Mihail Sadoveanu s-au bucurat de o viaţă îndelungată şi şi-au menţinut pînă la adînci bătrîneţi capacitatea de muncă creatoare pentru că au ştiut să îmbine în mod raţional munca intelectuală cu cea fizică. Jean Jacques Rousseau spunea adesea că: „ÎN MIŞCARE ESTE CEVA CARE INFLUENŢEAZĂ ŞI ÎNVIOREAZĂ GÎNDIREA".

N-a fost în intenţia noastră să dăm un... avertisment studenţilor. Dar, cele relatate de conferenţiarul universitar doctor N. Gavrilescu sînt nişte adevăruri ştiinţifice care atestă nevoia reală a organismului de mişcare, de exerciţiu fizic. Aşadar, şi pe această cale o invitaţie!...

Au chiar mai multă nevoie!

Academicianul Gh. Mihoc sublinia — în discuţia despre actuala dezvoltare a activităţii sportive în facultăţi — necesitatea ca decanatele să înscrie în programul fiecărui an de studii (II—V) cîte o jumătate de zi cu menţiunea **„pentru activitate sportivă"**, fără alte obligaţiuni didactice. Desigur, o idee interesantă, o iniţiativă care poate duce la înviorarea acestei activităţi. Ne-am pus, însă, întrebarea dacă, în primul rînd, studenţii din anul I participă în totalitate la cele 30 de ore de educaţie fizică prevăzute în programă. Şi răspunsul nu ne-a satisfăcut nici de această dată. La Institutul de Ştiinţe Economice, de pildă, aproximativ 10 la sută din studenţii anului I sînt scutiţi de educaţie fizică de către Policlinica studenţească. Oare atît de mare să fie procentul celor care nu pot practica exerciţiile fizice?

Cum nu puteam să lămurim singuri această nedumerire ne-am adresat Ministerului Sănătăţii şi Prevederilor Sociale, care l-a delegat pe dr. IOAN DRĂGAN, directorul Centrului de medicină sportivă al M.S.P.S. să „facă lumină". Concluziile anchetei sale sînt revelatorii:

Dintre studenţii de la I.S.E. scutiţi de educaţie fizică, mai bine de jumătate (adică peste 70!) AU CHIAR MAI MULTĂ NEVOIE DE EDUCAŢIE FIZICĂ decît cei cărora nu li se interzice sportul, întrucît mişcarea, educaţia fizică le poate corecta deficienţele. Mă refer la cei scutiţi pentru debilitate fizică generală, slabă adaptare la efort sau la cei cu sechele neuromusculare (după poliomielită, afecţiuni infecto-contagioase din copilărie, traumatisme). Aceştia trebuie să facă cultură fizică medicală la centrele existente în Capitală. Să nu uităm că recordmanul mondial de nataţie, australianul Konrads, a suferit de poliomielită, dar făcînd cultură fizică medicală a putut deveni la 15 ani unul dintre cei mai mari sportivi ai lumii. Sportul l-a ajutat să redevină un om normal, să-şi pună în valoare calităţile. Desigur, atît „policlinica" cît şi „catedra" ar trebui să colaboreze activ, să-i trimită pe studenţi la centrele de medicina culturii fizice şi nu să-i eticheteze „inapţi!"

Este evident că sportul universitar nu se află la nivelul cerinţelor dintr-o seamă de cauze. Unele dintre ele au fost discutate cu prilejul anchetei noastre. Altele, destul de multe, au rămas în afara discuţiei. Ancheta noastră şi-a propus, de altfel să prilejuiască o largă dezbatere în rîndul studenţilor, cadrelor didactice şi părinţilor, a modului cum trebuie înţeles pe deplin, de către tineretul studios, dictonul „MENS SANA IN CORPORE SANO". Coloanele ziarului vă stau la dispoziţie pentru a vă spune opinia, pentru a sugera mijloace noi de ridicare a activităţii sportive, pentru a face din fiecare student un prieten statornic al exerciţiului fizic, al sportului. Dumneavoastră, stimaţi cititori, puteţi trage cel mai bine concluziile anchetei noastre.

HRISTACHE NAUM

SCHI

JUNIORUL D. LUPU (Dinamo Braşov) — DUBLU CAMPION REPUBLICAN LA SĂRITURI SPECIALE

La Poiana Braşov au avut loc campionatele republicane de sărituri speciale rezervate seniorilor şi juniorilor. Juniorul *Dumitru Lupu* a cîştigat titlul atît la juniori mari, cît şi la seniori, performanţă remarcabilă vădind posibilităţi frumoase de afirmare şi pe plan internaţional. Iată rezultatele tehnice: *seniori:* 1. Dumitru Lupu (Dinamo Braşov) 245,15 p (55+56 m); 2. Anghel Biriş (A.S. Armata Braşov) 244,65 (53+58); 3. Ştefan Burcţea (Tractorul Braşov) 231,20 (54,5+58); 4. V. Tamaş (Dinamo Braşov) 219,35 (53+59); 5. V. Danciu (Tractorul Braşov) 206,1 (49+52); 6. I. Covaci (Voinţa Odorhei) 201,5 (52+54); *juniori mari:* 1. Dumitru Lupu 264,25 (56+56,5); 2. R. Lazăr (Dinamo Braşov) 195; 3. V. Danciu 189,90; *juniori mici:* 1. V. Bîrsan (Tractorul Braşov) 208,50 (45,5+44,5); 2. Gh. Both (Voinţa Odorhei) 182; 3. B. Csaba (A. S. SUGO Valea Strîmbă) 155,50

C. GRUIA — coresp. principal

VOLEI

Rezultatele primei etape a returului în categoria B

SERIA I

MASCULIN: Progresul Bucureşti — Semănătoarea Bucureşti 3—0 (15, 11, 12), Înainte Timişoara — I.C. Arad 3—0 (7, 7, 9), Farul Constanţa — Progresul I. R. A. Suceava 3—1 (9, 7, -11, 4) Industria sîrmei C. Turzii — C. S. M. Cluj 3—1 (9, -4, 12, 6), Electroputere Craiova — A.S.A. Sibiu 3—0 (1, 14, 13); FEMININ: Viitorul Bucureşti — Progresul Bucureşti 3—1 (8, 5, -10, 13)!, Voinţa Miercurea Ciuc — Liceul „N. Bălcescu" Cluj 3—2 (13, 9, -10, -15, 13), Tricotajul Braşov — Drapelul roşu Sibiu 0—3 (2, 11, 7).

SERIA A II-a

MASCULIN: Medicina Bucureşti — Universitatea Timişoara 1—3 (14, -4, -13, -8)!, Politehnica Iaşi — I.C.F. Bucureşti 1—3 (-12, 17, -9, -9), Ştiinţa Petroşeni — Construcţii Bucureşti 3—0 (8, 13, 11), Politehnica Cluj — Universitatea Bucureşti 3—0, Pedagogic Tg. Mureş — Universitatea Craiova 3—2 (2, 7, -10, -12, 2); FEMININ: Universitatea Bucureşti — Ştiinţe Economice Bucureşti 3—1 (-8, 7, 6, 8), Politehnica Galaţi — Medicina Bucureşti 0—3 (6, 5, 6), Politehnica Braşov — Medicina Cluj 3—2 (-11, -4, 9, 8, 4). Universitatea Iaşi — Medicina Tg. Mureş 1—3 (-12, 11, -13, -11), Universitatea Timişoara — Pedagogic Piteşti 3—0 (14, 4, 13).

Rezultatele meciurilor de volei jucate duminică în provincie ne-au fost comunicate telefonic de către corespondenţii noştri: **T. Tohătan**—B. Mare, **D. Diaconescu**—Iaşi, **N. Pastramagiu**—Craiova, **V. Sere**—Oradea, **E. Bogdan** şi **V. Popovici**—Braşov, **T. Cornea**—Petroşeni, **I. Stan** şi **A. Arnăutu**—Timişoara, **P. Ţonea**—C. Turzii, **B. Sebök**—M. Ciuc, **C. Albu**—Tg. Mureş, **E. Dumitrescu** — Constanţa şi **St. Constantinescu**—Galaţi.